

# 家族がいちばん

今回の表紙は、ともにKOA株式会社 西山工場にお勤めの山岸悠真さん、杏菜さん、長男の白空くん(3)、次男の瀬七くん(0)に登場いただきました。

## 地元の同級生家族と 毎年旅行します



お2人も西山工場にお勤めなんですね。

悠真 はい。職場結婚です。杏菜 旦那が設備管理で私が作業者で、ともに隣でパソコンを使うときもあります。

同じ職場だと仕事の様子も理解し合えていいですね。

杏菜 知り過ぎなくらい(笑)。今日はトラブルがあったから帰りが遅くなるだろうとか。悠真 特に言わなくても職場のことを分かってくれるのは安心です。給料の額も丸分かります(笑)。



2人目のお子さんがお生まれになったばかりですね。おめでとございます。

二人 ありがとうございます。白空の時はコロナ禍で立ち合っことができず、退院までの5日間、彼女1人で頑張っていたから、今度は立ち会えてよかったです。

白空くんは瀬七くんのことどう感じているみたいですか。

杏菜 「かわいいー、瀬七ちゃんの手ちっちゃいー」って言いながらチュリしています。



2人がこれから成長していくのが楽しみです。

悠真 一緒に旅行もしたいですね。近くに住む同級生3家族で毎年旅行に行くんです。人数が多くなるからコテージを貸しきったりして。他にも、旦那と私それぞれの母親を連れて旅行することもあります。大人が多いと子どもを連れていても楽です(笑)。

杏菜 私に食べるのが楽しみです。旦那はお刺身とか苦手。生ものはちょっと…。シヨッピンができたら僕はいいです。

せつかくの旅行ですから大人も楽しみたいですね。

悠真 ありがとうございます。

ご主人は育児も取られたようですが、お料理の方は？

悠真 料理以外なら自信あります。手際が悪いんです。なのに「何食べたい？」ってリクエストを聞いてくるから、なるべく簡単に作れるものをお願いしています。

なるほど。健康について気になることはありますか。

悠真 尿酸値とコレステロール値が少し高いようです。杏菜 お酒もタバコもしないのにね。

悠真 今年保健師さんと面談します。健康診断の後のフォローがあるから助かります。

## 運動習慣はありますか。

悠真 野球を小学校から高校までやってきて、今も地元や駒ヶ根のチームに入っています。

息子さんたちにも野球をやってほしいですか。

悠真 本人の気持ち次第ですね。杏菜 やってほしい(笑)。悠真 その気になってもらうように少しずつむけようかな(笑)。



白空くんは乗り物が好き！

長男の白空くんは、電車や車など乗り物が大好きです。これまで家族でトーマスランドに出かけたり、JR飯田線にも乗ったりしました。今年の誕生日にケーキと一緒に食卓に上がったのは、ドクターイエローと秋田新幹線ごまちをデザインしたご飯です。

# KOAけんぽニュース

けんぽニュース No.177 2025 SPRING

KOA健康保険組合 事務所/〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪1401-6 TEL(0265)7017216 FAX(0265)7017217

ご家族皆様でご覧ください

## Contents

- ・2025年度 予算のお知らせ
- ・KOAグループの健康課題
- ・マイナ保険証に切替えを
- ・健康者表彰 ・保健事業のご案内

No.177 KOA健康保険組合広報 2025.3 SPRING

「健診」6道6「

# 2025年度 予算のお知らせ

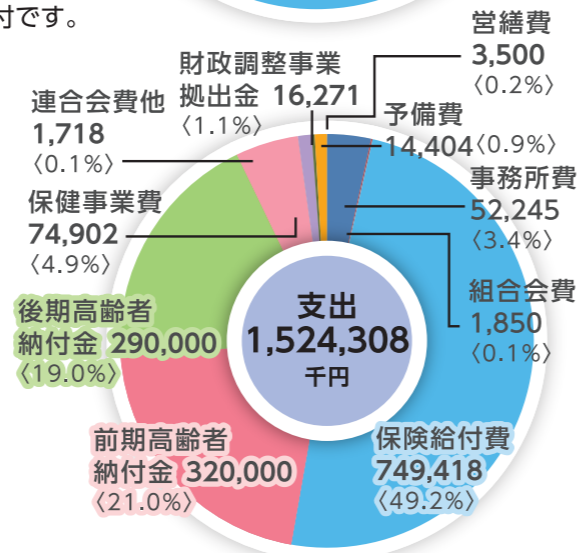
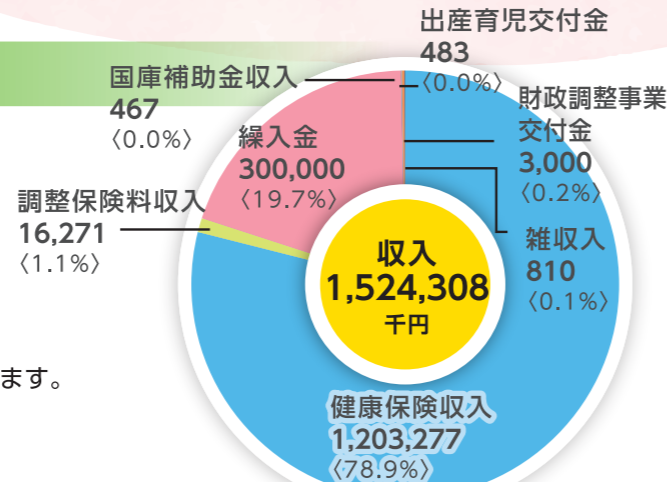
## 健康保険 保険料率 9.8%

主な収入

- ◆ **健康保険収入**  
会社と社員の皆さんから納めて頂く保険料です。
- ◆ **繰入金**  
保険料収入の不足分を補うために積立金を取り崩し繰り入れます。

主な支出

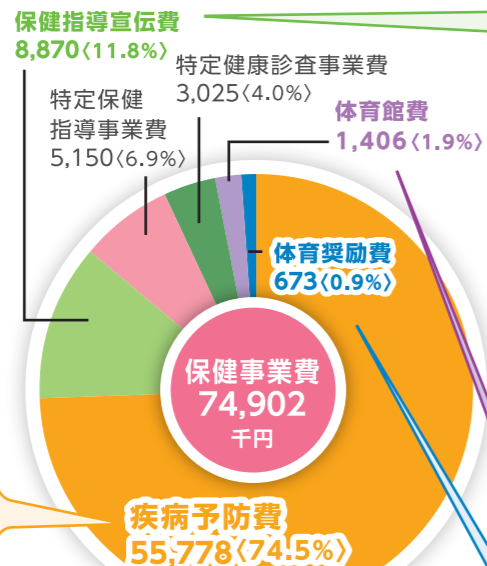
- ◆ **保険給付費**  
皆さんの医療費や出産、死亡、けがや病気による休業補償などへの給付です。
- ◆ **納付金**
  - ・前期高齢者納付金  
65歳から74歳までの前期高齢者医療制度で被用者保険と国民健康保険間の財政調整のために納付します。
  - ・後期高齢者支援金  
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度に拠出します。
- ◆ **事務所費**  
役職員の人件費など組合の運営にかかわる費用です。
- ◆ **保健事業費**  
各種健診や保健指導など社員の皆さんとご家族の健康づくりのための費用です。



## 2025年度 保健事業のご案内

### 疾病予防費

- 生活習慣病健診
- 歯科健診
- 人間ドック等補助
- インフルエンザ予防接種
- 婦人科検診
- 生活習慣改善セミナー他
- ゲノム解析診断
- 運動習慣の改善
- 還暦パンチ大作戦
- 健康相談
- 電話WEB相談
- 糖尿病重症化予防
- 歯科保健指導
- 禁煙支援



### 保健指導宣伝事業

- PepUp ● けんぽニュース発行
- 社会保険や健康に関する情報誌の配布
- 適正服薬・セルフメディケーション促進
- 後発医薬品差額通知、リーフレット配布
- マイナ保険証利用促進
- 柔整療養費適正化対策
- 医療費通知 ● 健康者表彰
- 健康管理事業推進委員会
- 健康保険事務担当者研修会

### 体育館費

- 伊那事業所体育館の維持保全

### 体育奨励事業

- 事業所ごと実施する体育行事への補助

## 介護保険

保険料率 1.8%

収入

科目	金額 (千円)
介護保険収入	144,679
繰越金	0
雑収入	2
<b>収入合計</b>	<b>144,681</b>

支出

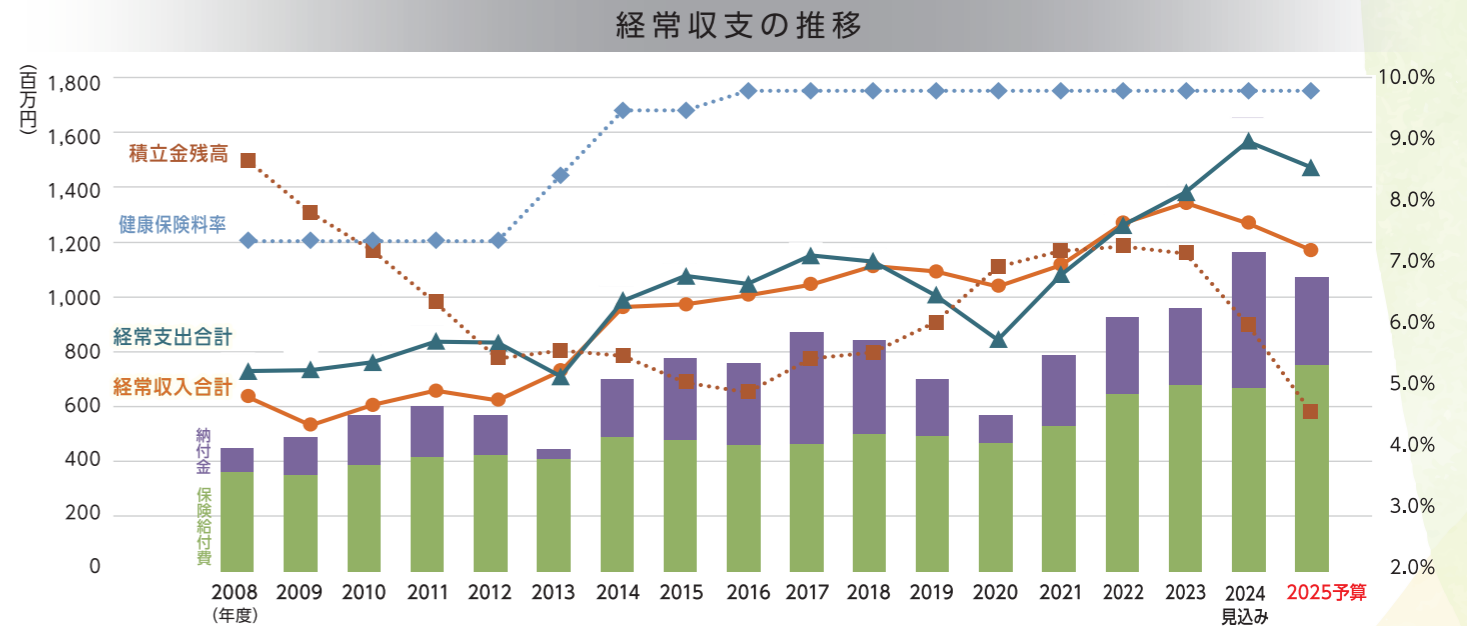
科目	金額 (千円)
介護納付金	125,000
還付金	50
予備費	19,631
<b>支出合計</b>	<b>144,681</b>

# 大幅な赤字 医療費適正化にご協力を

2月7日に開催された第168回組合会において、KOA健康保険組合の2025年度予算が可決承認されました。

健康保険料率は9.8%、介護保険料率は1.8%で共に据え置きとなります。  
健康保険における支出総額は15億2,430万8千円です。高齢者医療制度への納付金が6億1,000万円。内訳は前期高齢者納付金3億2,000万円、後期高齢者支援金が2億9,000万円です。支出の40%を占めます。  
社員・ご家族の医療費である保険給付費はここ数年増加しており、前年度比5,200万円増の7億4,941万円です。これらの費用を保険料収入では賄いきれないため、積立金を3億円取り崩し、繰入れをします。  
経常収支は2億8,500万円の赤字となります。  
健康保険等の社会保障制度では少子高齢化により現役世代の

負担が増え続けています。KOA健保においても高齢者医療制度への拠出金の増加により非常に厳しい財政状況です。前期高齢者納付金はKOA健保に加入する65歳～74歳の皆さんの医療費をもとに計算されます。皆さんに健康でいていただくことで抑えることが可能です。KOA健保では今後も「愛のおせんしょ大作戦」等健康づくり活動を各事業所と協力しながら推進します。社員の皆さまには、ご自身並びにご家族と積極的に健康づくりに取り組み、医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。



## 保険者機能総合評価指標 今年も上位に!

ご協力ありがとうございます!

減算対象保険者(第1区分)	点数
単一健保(26組合)	158
山形銀行健康保険組合	158
北酒FHD健康保険組合	158
明治安田生命健康保険組合	153
KOA健康保険組合	153
トクヤマ健康保険組合	152
アドバンテスト健康保険組合	151
クラック・スミスライン健康保険組合	151
徳島大正銀行健康保険組合	151
デンソー健康保険組合	148
豊田自動機健康保険組合	148
石塚硝子健康保険組合	148
京都市中央信用金庫健康保険組合	148
明彦銀行健康保険組合	148
アーク生命健康保険組合	147
共済会健康保険組合	147
エフソン健康保険組合	146
不スレ健康保険組合	146

単一健保(総合)	点数
高生堂健康保険組合	145
三麗UFJ信託銀行健康保険組合	145
花王健康保険組合	144
野村證券健康保険組合	144
豊島健康保険組合	144
中外製薬健康保険組合	143
内田洋行健康保険組合	143
プラザ健康保険組合	143
住友ファーマ健康保険組合	143

組合健保等(1組合)	点数
しんくみ東海北陸健康保険組合	152

共済組合(0組合)	点数

2022年度の特健診受診率・特定保健指導実施率と2023年度の保健事業実績に対する厚生労働省の保険者機能総合評価の結果が公表され、全国に1400余りある健康保険組合・共済組合の中で今年も上位に入ることができました。国へ拠出する後期高齢者支援金は、「保険者機能総合評価指標」の達成状況に応じて減額または増額されるしくみになっています。KOA健保は、減算対象保険者(第1区分)として2025年度に拠出する後期高齢者支援金が減額されることになりました。継続してこのような評価を得られたのは、社員・ご家族おひとりおひとりが健診受診や健康づくり事業へ参加いただいたことや、各事業所までのご支援ご協力のおかげです。改めて感謝申し上げます。ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。

厚生労働省HP 後期高齢者支援金の加算減算制度  
[2023年度の後期高齢者支援金の加算・減算について]  
「保険者機能の総合評価の指標の各保険者点数一覧(2023年度支援金)」



マイナ保険証で  
受診しよう

# 保険証が使えなくなる前に マイナ保険証に切替えを!!

\*マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、登録したものです。(手続きはご自身で行います)

**要  
CHECK!**

経過措置期間は、2025年12月1日をもって終了します。  
今までの保険証は、今年の12月2日以降は使えなくなります!!

早めに利用登録を済ませ、マイナ保険証受診に切替えましょう!

昨年12月2日より原則マイナ保険証にて受診する仕組みに移行し、  
たくさんの方に利用いただいております。  
しかし、「マイナ保険証はよく分からない」「まだ今までの保険証が使えるから」という理由で、  
今までの保険証を使って受診している方はいませんか?  
今までの保険証が使えなくなってからマイナンバーカードを取得する場合、  
市町村窓口が混雑してしまい、カードの発行に時間がかかるといった困った事態に陥りかねません。  
受診時に困らないためにも、早めに利用登録を済ませ、マイナ保険証受診に切替えましょう!

**2STEPで  
利用登録**

**STEP1.** マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの証明写真機からの申請

**STEP2.** マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付 (カードリーダー) で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う

ご家族がKOA健保へ  
加入・脱退を  
される場合

すみやかに被扶養者異動届をご提出いただきますようお願い致します。  
異動届提出後、初めてマイナ保険証で受診する際には、マイナポータルにて健康保険の資格情報が更新されていることをご確認ください。  
KOA健保を脱退される場合は、保険証(2025年12月1日まで)、限度額適用認定証や高齢受給者証、発行済みであれば資格確認書のご返却をお願い致します。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル  
**0120-95-0178**  
マイナンバー 受付時間(年末年始を除く)  
平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

一部IP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合  
マイナンバーカード等 050-3818-1250 その他のお問合せ 050-3816-9405

紛失・盗難による  
マイナンバーカードの  
一時利用停止については  
**24時間365日  
受付!**

マイナンバーカードの  
申請方法はこちら!



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

健康スコアリングレポート(2023年度版(2022年度実績))から見るKOAグループの健康課題

全国平均と比較して

## 『運動』 『飲酒』 『睡眠』

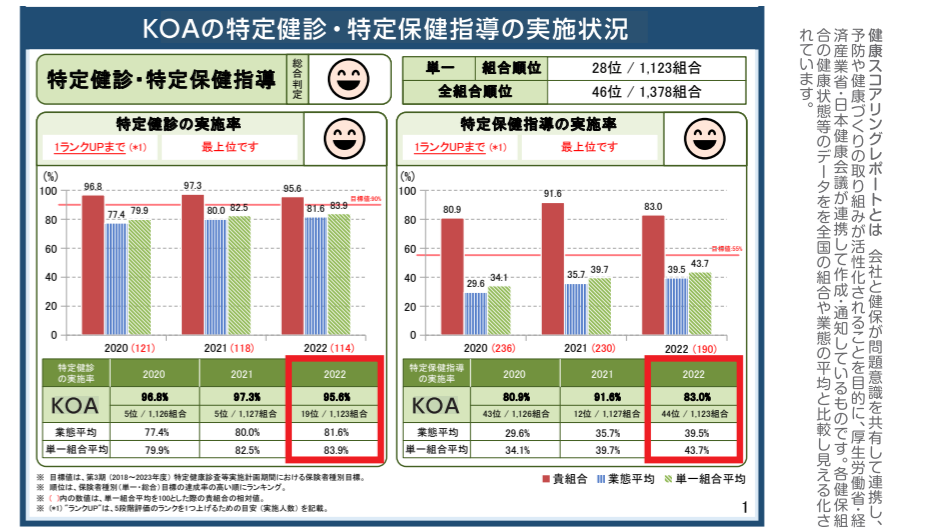
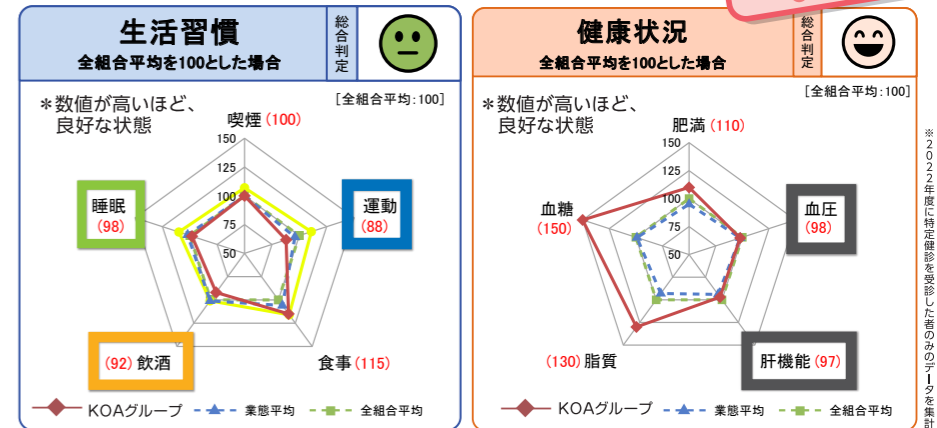
適正な習慣の方が低いです!



健康的な生活習慣を身につけて、  
生活習慣病を予防しましょう!

毎日のちょっとした工夫で、未来の自分に  
大きな差が生まれます。  
運動、バランスの取れた食事、禁煙、  
適度な飲酒、十分な睡眠、ストレス管理を  
心がけて、元気な毎日を送りましょう!

愛の  
"おせんじよ"  
大作戦



**KOA(株)健康経営推進Cより**  
あなたのコアに効くトレーニングをご紹介します!  
第1弾は **浮き輪肉**なんて言われているくびれに  
効果のあるトレーニングです!

足を肩幅より大きく広げ  
右手を上にして左手を  
横に伸ばします

左方向に腰を折り曲げる  
ように倒して左手で  
足首を触ります

目線は上にあげた手が  
ぶれないように右手を  
見ながら行いましょう!

左右を入れ替えて  
反対側も行いましょう!

30秒間1セットで行うと無理なく継続的に  
行う事が出来ます。  
体力に自信のある方は1分間3セット行うことで  
より良い筋肉痛を得られます。

2025年度もPep Upを使ったイベントを開催します。ぜひご参加ください。

**PepUp.** 5月 **ウォーキングチャレンジ2025春**  
チームで、個人で、歩いて歩いてポイントGET!

参加登録期間 4月15日~4月30日  
開催期間 5月1日~5月31日

# 2025年度 健診等補助金のご案内

昨年から紙による申請に加え、PepUpを通じた電子申請による補助金申請ができるようになりました。申請の際には従来の紙による申請かPepUpを通じた電子申請のいずれかをお選びください。また、健診等補助金の対象者はご家族にも拡充されています。特定健診にプラスして「がん検診」にお役立てください。市町村で実施する乳がん・子宮がん検診の自己負担にもお使いいただけますので、積極的に健診を受診しましょう。

**がん検診**  
詳しくはこちらから  
各自治体の検診窓口が探せます。



補助項目	対象者	年齢	補助金額	その他の条件
健康診査	本人・ 25歳以上家族	34歳以下	5,000円	
		35歳以上	15,000円	
人間ドック	本人・家族	40歳以上	25,000円	胃部内視鏡検査必須
脳ドック	本人・家族	40歳以上	20,000円	
PET健診	本人・家族	40歳以上	50,000円	5年間隔
子宮頸がん検診	本人・家族	25歳以上	5,000円	
乳房超音波	本人・家族	25歳以上	7,000円	マンモグラフィーとの併用不可
マンモグラフィー	本人・家族	40歳以上	8,000円	乳房超音波との併用不可
歯科健診	本人		2,000円	巡回未受診者
インフルエンザ予防接種	本人		2,000円	巡回未接種者(10月～2月中の接種)

## 【個人情報への取り組みについて】

健保組合は、健康保険法が定める目的「労働者の業務外の事由による疾病、負傷若しくは死亡又は出産及びその被扶養者の疾病、負傷、死亡又は出産に関して保険給付を行い、もって国民の生活の安定と福祉の向上に寄与することを目的とする。」に沿って事業を行っています。また、健康保険法では、「保険者は、健康教育、健康相談、健康診査その他の被保険者及びその被扶養者の健康の保持増進のために必要な事業を行うように努めなければならない。」とも規定されています。

このように当組合は、被保険者やその家族(以下「加入者」という。)の病気やケガの治療費をみるだけでなく、お産や死亡した時の費用も補助し、病気やケガ、出産のため一時的に収入がなくなった場合には生活費への補助をします。さらに、加入者の健康の保持増進のために健康教育、健康相談、健康診査など必要な事業も行っております。

加入者の個人情報は、KOA健保組合が以上のような事業を行い、加入者に対しサービスを提供していくためにはなくてはならないものであり、その情報を安全に保管し、取り扱うことを最大の課題と認識し、事業活動に関わる全従業員及び関係者に徹底していきます。また、当組合では、以下に掲げた事項を常に念頭に置き、加入者などの個人情報保護に万全を尽くしてまいります。

以下、詳細は健康保険組合ホームページをご覧ください。

- ・個人情報保護に関する基本方針(プライバシーポリシー)
- ・個人情報保護方針
- ・個人情報の利用目的
- ・個人情報の共同利用について

## 柔道整復師の施術に関する照会にご協力をお願いします

「医療費適正化」の一環として、皆さまが柔道整復師(接骨院・整骨院)で受診された施術内容・施術経過・負傷原因等について照会をさせていただきます。これは、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するためのものです。

2025年度からは点検機関(ガリバー・インターナショナル(株))に照会業務を委託します。点検機関より皆さまに確認のための照会文書を送付させていただくことがありますので、その際は回答のご協力をお願いいたします。

なお、個人情報保護法に基づき、回答内容につきましては委託先との間で柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用する旨の契約を交わしています。

ご理解とご協力をお願いいたします。

# 健康者の皆さん おめでとうございます!

健康者の方から  
コメントを  
いただきました



毎年1月から12月の1年間、ご本人、ご家族(被扶養者)ともに病気やけがで医療機関へ一度もかからなかった方を健康者として表彰しています。

2024年の該当者は93名。CoKOAにて発表し表彰させていただきました。おめでとうございます。

KOA(株)  
むさし野



### 五味 あずささん

幼いころから風邪は気合いで治すという家訓のもと育ち、そのおかげか今まで病院にほとんど行ったことがありません。「病は気から」とはよく言ったものだなあ、と思います。(骨折だけは治せませんでした。)そんな私ですが、ジャンクフードが大好き!でランチはマック、ディナーはケンタッキーなんて日も…。好きなときに好きなものを食べること、休みの日はたっぷり寝てリセットすることがパワーの源かもしれません。マイペース健康法で頑張りましょう～。

KOA(株)  
七久里の杜



### 宮澤 清貴さん(38)

この度は表彰頂きまして、ありがとうございます。思えば入社以来、医療機関を一度も受診していない事に気がつきました。健康な体で日々の仕事ができる事に感謝しています。規則正しい生活を心掛けているくらいで特別な事はしていない私ですが、休日には温泉に行ったりサウナで汗を流す事を楽しみにしています。汗と一緒に疲れをリセットできる点がサウナの魅力ですね。最近疲れているかなと感じている方には是非おすすめします。今後も健康な体を維持できるよう努めていきたいと思います。

## KOA 健保の 禁煙サポートプログラム



### ① オンライン禁煙プログラム

医師によるオンライン診療と処方薬の配送で、高い禁煙成功率を誇るプログラムです。



### ② ノンスモ禁煙サポート

禁煙チャレンジの第一歩として、数日間の禁煙に挑戦!禁煙補助剤をお届けします。



## いつでもご利用いただけます/ あなたの薬箱

(委託先 ホワイトヘルスケア株式会社)

自分に合ったお薬が選べてすぐ注文できる、便利なお薬のオンライン購入サイトです。

お薬の購入だけでなく、お薬選びをサポートする「お薬ナビ」「薬剤師へのLINE無料相談」などの機能もご利用いただけます。ちょっとした身体の不調を感じたとき、お手元にお薬があると安心。すこやかな毎日のお手伝いに、ぜひご活用ください。

ご登録は  
こちらから

